

こだま みつお 児玉 光雄 氏



肩 書 : 追手門学院大学客員教授
前 鹿屋体育大学教授

略 歴 : 1947年兵庫県生まれ。京都大学工学部卒業。
学生時代テニスプレーヤーとして活躍し、
全日本選手権にも出場。
カリフォルニア大学ロサンゼルス校 (UCLA)
大学院に学び、工学修士号を取得。米国オリン
ピック委員会スポーツ科学部門本部の客員研究員としてオリンピック選手の
データ分析に従事。
過去20年以上にわたり臨床スポーツ心理学者としてプロスポーツ選手のメンタ
ルカウンセラーを務める。
また、日本でも数少ないプロスポーツ選手・スポーツ指導者のコメント心理分析
のエキスパートとして知られている。
2013年3月鹿屋体育大学を定年退職。
日本スポーツ心理学会会員。日本体育学会会員。

主な著書 : 『信じる力と伝える力』 (二見書房 2013年)
『新イチロー思考』 (東邦出版 2013年)
『マンガでわかるメンタルトレーニング』 (ソフトバンククリエイティブ 2013年)
『読むだけでテニスが上手くなる本』 (ベースボールマガジン社 2013年)
『内村航平 心が折れそうなとき自分を支える言葉』 (PHP研究所 2013年)
『イチロー式 成功するメンタル術』 (講談社 2012年)
『浅田真央 美しく舞う言葉』 (イーストプレス 2012年)
『サッカー名監督 超一流の思考』 (東邦出版 2012年)
『トップアスリートの名言』 (河出書房新社 2012年)
『777の思考』 (東邦出版 2012年)
『「最高の自分」をつくるプロフェッショナル仕事術』 (フォレスト出版 2012年)
『天才イチロー 逆境を超える言葉』 (イーストプレス 2012年)
『図解 すごい集中力』 (成美堂出版 2012年)
『たった1日5分! ゴルフメンタルでもっと上手くなる』 (日東書院本社 2011年)
『イチロー89の言葉』 (三笠書房 2010年)
『人望の正体』 (晋遊舎 2008年)
など、150冊以上にのぼる

「講演会資料」

(ジニー・スターズの指導)
ジム・レイヤー先生
×15Wトレニグ

イチロー思考に学ぶ成功をつかむ5つの「力」

1. 持続力

「僕を天才と言う人がいますが、僕自身はそうは思いません。毎日血の滲むような練習を繰り返してきたから、いまの僕があると思っています。僕は天才ではありません」
「結局は細かいことを積み重ねることしか頂上には行けない。それ以外には方法はないということですね」

2. 没頭力

「ある時期、僕はパワーをつけたい、とか、ボールを遠くへ飛ばしたいといった考えに取り憑かれていました。そうすると、そのことはかりスラップとを考えてしまうのです」

3. 執着力

「ドキドキする感じとか、ワクワクする感じとか、プレッシャーのかかる感じというのはたまらないですね。僕にとって、これが勝負の世界にいる者の醍醐味ですからね」
「僕の中のスラップの定義というのは、『感覚をつかんでいない』と『です』。結果が出ていないことを、僕はスラップとは言わないですから」

4. 直観力

「ボールというのは、バットに当たったときに与えられるのではなく、投手の手から離れた瞬間にとらえるものなんです」
「自分の力以上のものが働いている。打てるはずがないのに打ててしまう。そんな印象なんですよ。ですから僕はスラップのときにこそ絶好調が現れる。すごく感覚を失っているときにしか好調はあり得ない」

5. 創造力

「打つべくして打ったヒットですよ。理由付けのできるヒット。どうヒットを打ったかが説明できるヒットですよ。よく実況のアナウンサーや解説の方がいろいろ説明しますよね。『あつ、飛んだコースが良かったですね。ヒットになりました、詰まったけど』みたいなことを昔聞いたことがあるんですよ。でもいま思つと、僕なんかはわざと詰まらせてヒットにすることもあるんですよ」
「僕、ラーメンを作るのが好きなんですけど、ラーメンをゆでるときに、3分間をストップウォッチで測らないとダメなようでは、一流ではないですよ。箸の先で、麺のカタさを感じることができないといけないわけで」

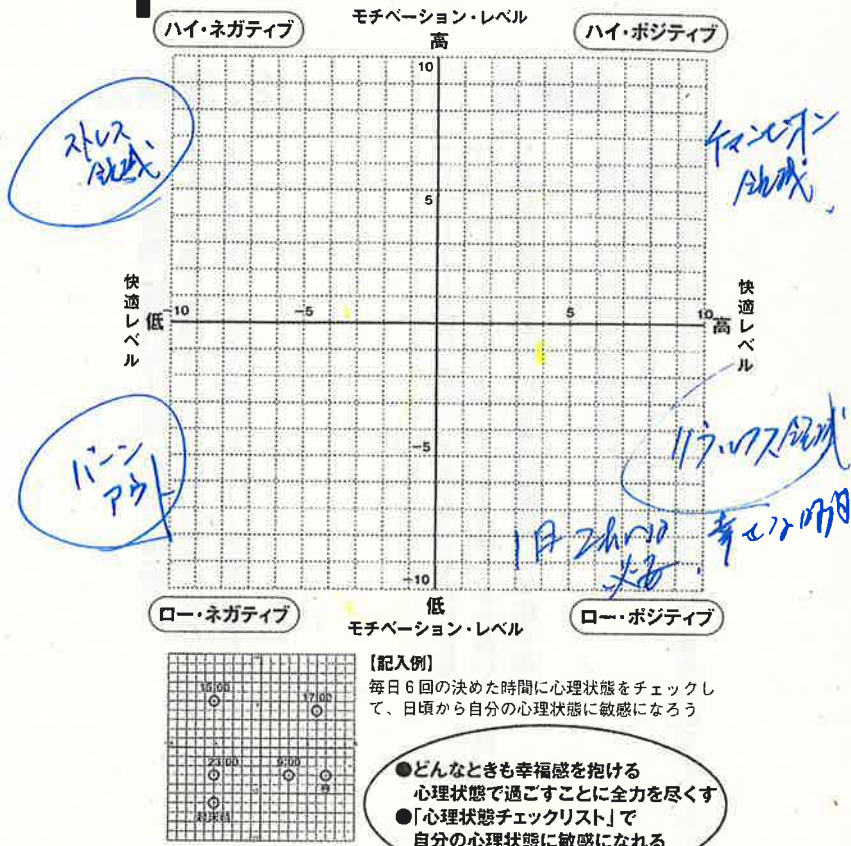
図表 1

やる気を高めるメッセージ

- ・今日も素晴らしい一日にしよう
- ・私の人生はどんどんよくなっていく
- ・仕事は順調で楽しい
- ・毎日が楽しくて仕方がない
- ・私には幸運の神がついている
- ・困難な仕事ほどやりがいがある
- ・いい仲間、友達に恵まれて私は幸せ者だ
- ・私は具体的な夢に向かって邁進している
- ・すべてのことに感謝！ 感謝！
- ・私に不可能なことはない
- ・仕事ができることに感謝しなければ
- ・どんなときでも私は笑顔を絶やさない
- ・どんなときでも私はベストを尽くす
- ・うまくいかないときこそ飛躍のチャンスだ
- ・節制して健康を維持することに努めよう
- ・家族がいるから私は頑張れる
- ・私はなんて幸せ者なんだろう
- ・今日も最高の一日だった。明日が楽しみだ

図表 2

心理状態チェックリスト (該当する箇所には○で示す) 200 年 月 日



図表 3

行動力をチェックする

200 年 月 日

行動力チェックリスト

- ① 朝、目覚まし時計なしで起きられる
- ② 行動することが私の特技だ
- ③ 今日も全力で働き、全力で遊ぶ
- ④ 自分の足で移動することが好きだ
- ⑤ 積極的に自分から動いて仕事をする
- ⑥ 少々のストレスなら楽しむことができる
- ⑦ 「行動する」という積極的な意志がある
- ⑧ 「行動する」ことがとても楽しい
- ⑨ 今日必ず軽い運動をする
- ⑩ 昨晩ベッドに入るとすぐに眠りにつくことができた

10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

合計点

点

はい

いいえ

図表 4

バイタリティをチェックする

200 年 月 日

バイタリティチェックリスト

- ① 今日もうやる気に満ちあふれていた
- ② 今日の体調は最高だった
- ③ 今日集中力を維持できた
- ④ 今日樂觀的に物事を捉えることができた
- ⑤ 今日アフターファイブを楽しめた
- ⑥ 今日仕事を楽しめた
- ⑦ 今日ストレスをしっかりと克服できた
- ⑧ 今日もしっかり運動することができた
- ⑨ 今日もし「ニコニコ」笑顔をふりまくことができた
- ⑩ 今日行動的な一日だった

10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

合計点

点

はい

いいえ

図表5

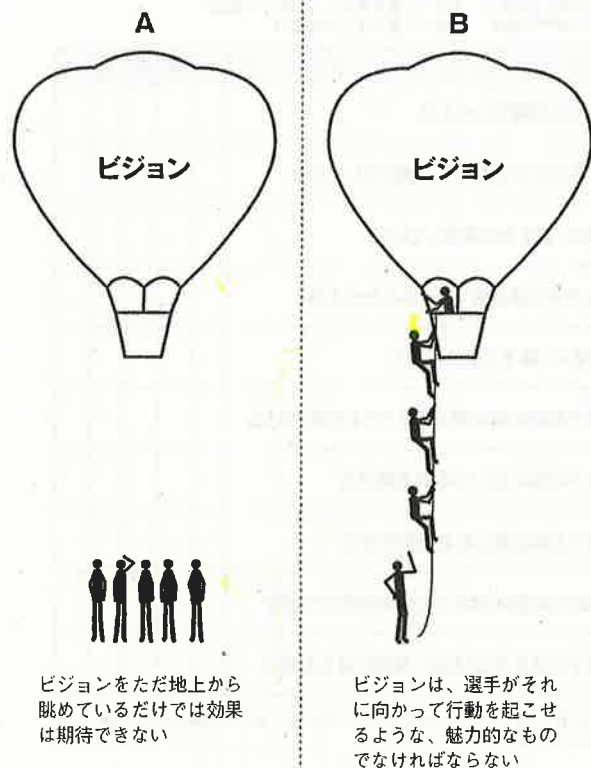
オフを充実させる表

トレーニング項目	月	火	水	木	金	土	日
筋力トレーニング(分)							
食事回数(1~3)							
食事内容(1~5)							
起床時間(時間)							
就寝時間(時間)							
睡眠時間(時間)							
睡眠の質(1~5)							
ポジティブな態度(1~5)							
自信があった(1~5)							
集中力レベル(1~5)							
やる気レベル(1~5)							
楽しかった(1~5)							
リラックスできた(1~5)							
充実していた(1~5)							

【注】・(1~5)評価…1:最低、5:最高(程度に応じて1~5を記入)
 ・食事回数…1~3回の数字を記入
 ・起床時間…例) 6:00、就寝時間…例) 23:45、睡眠時間…例) 6.5時間

図表6

2種類のビジョンに関する模式図



図表7

理想的なリーダーとダメなリーダーの違い

内 容	理想的なリーダーの いるチーム	ダメなリーダーの いるチーム
グループの 捉え方	自分は御者で部下はお客と考 えている	自分は御者で部下は馬である と考えている
リーダーと 部下の関係	部下が目指すビジョンの主演 であり、自分はそこへ連れて いくための脇役に徹する	部下はすべて自分の命令・指 示に従って行動するものだ と考えている
部下の 受け止め方	進んで仕事に参画している	仕事をやらされている
仕事の成果	リーダーと部下が共有する	リーダーの成果であるとし か考えない
部下の やる気度	最大限の力を発揮する	最低限の力しか発揮しない

心に響くビジョンの4原則

- 第1の原則… **物語力** わくわくするようなストーリーがある
- 第2の原則… **共感力** ポイントを押さえて部下の共感が得られる
- 第3の原則… **印象力** 印象的でビジョンが心に残る
- 第4の原則… **成果力** 意義があり成果が充分見込める

図表8

リーダーにとって好ましいアドバイス例

- ・おまえの攻撃のよいところを見せてくれ
- ・思いっきりプレーしろ。負けの責任はオレがとるから
- ・おまえ打てるよ。絶対打てるよ。大丈夫、大丈夫
- ・常におまえを信頼しているから
- ・ご苦労さん。ケガはなかったか?
- ・自分の力を最高に出すことに全力を尽くそうよ
- ・今の練習をやっていけば、必ず夢は実現するから
- ・今日うまくいかなかったのはどうしてなんだろう?
- ・今日のゲームは感動したよ
- ・悩みがあったらいつでも打ち明けてくれ
- ・よく頑張ったな
- ・ありがとう

図表 9

部下への接近度チェックリスト

該当欄を✓印でチェックしてください

5点……申し分ない 4点……まずまず 3点……普通
2点……やや不十分 1点……全くそうではない

	5	4	3	2	1
①いつも笑顔でいられる					
②こちらから先に部下に挨拶をしている					
③時折、部下と談笑をしている					
④部下が冗談を言うてくることがある					
⑤たまに、部下と飲みに行く					
⑥部下の関心事に明るくなろうと努めている					
⑦部下の話にはいつも耳を傾ける					
⑧部下と共に楽しめる趣味がある					
⑨あなたの個人的なことを時折部下に話す					
⑩部下には自分にはない美点があると思う					

【注】3カ月に一度くらいは自己チェックしながら、多くの項目が5点に近くなるよう努力してください。

「部下を納得させる はめる 叱る 教える」(加藤和昭、日本能率協会マネジメントセンター)より抜粋

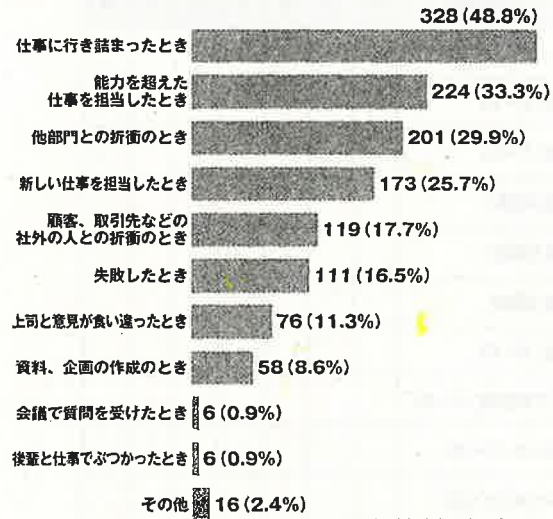
図表 1 1

ちょっとした褒め言葉を多用せよ

- ・遅刻をしたことがない
- ・勤が鋭い
- ・仕事の締め切りをしっかりと厳守する
- ・仕事が早い
- ・いつも朗らかだ
- ・笑顔が魅力的だ
- ・エネルギーが豊富だ
- ・仕事ぶりが真面目だ
- ・字がキレイだ
- ・会社を休まない
- ・おじぎがキチンとできる
- ・嫌な仕事も進んでしてくれる
- ・嫌な仕事を率先してやる
- ・皆の人気者だ
- ・言葉遣いが丁寧だ
- ・趣味が豊富
- ・知識が豊富だ
- ・根性がある
- ・文章表現がうまい
- ・腹を立てない
- ・話すのがうまい
- ・行動がてきぱきしている
- ・頭がよく回転する
- ・呑み込みが早い

図表 1 0

上司や周囲の人から
援助を欲しいと思ったのは



(学)産能大学調査結果より

図表 1 2

シチュエーション別 褒め言葉の一例

◆不安を持っている部下に対して

- ・君の仕事なら誰も口をはさむヤツなんかないさ
- ・君ならきっとできるよ
- ・大丈夫、君には実力があるからこの仕事をきつとやり遂げることができる

◆リーダーとして誇りを評して

- ・ボクは君のような部下を持って幸せだよ
- ・私も勉強になったよ
- ・部長も君のことを褒めていたよ

◆性格に関して

- ・明るさが君の取り柄だ
- ・その素直な気持ちを大切にしろよ
- ・君は誰にも人気があるからなあ

◆責任感を表現するために

- ・これに関しては君が中心になってまとめて欲しいんだ
- ・最後まであきらめない君の粘り強さが仕事に発揮されてるよ
- ・君がいなかったら、こんな仕事を引き受けたりしないよ
- ・君の仕事を信頼しない人間なんか一人もないよ

◆仕事をし過ぎの部下に対して

- ・体が資本。たまにはゆっくり休めよ
- ・そんなに頑張らなくてもいいんだよ
- ・もう少し手を抜いてもいいと思うんだけど……

◆仕事の出来ばえに関して

- ・こんなにうまくまとめてくれるとは思わなかったよ
- ・仕事がとにかく早いのは、驚いてしまうよ
- ・この書類を読んでいると、君の気持ちが伝わってくるよ
- ・これだけの仕事をできる人間は他の課には見当たらないよ

◆成長ぶりを評して

- ・よくここまで成長したね。もう何も言うことはないよ
- ・みんなも君の仕事を見習うといいのになあ
- ・よく勉強しているよ、君は

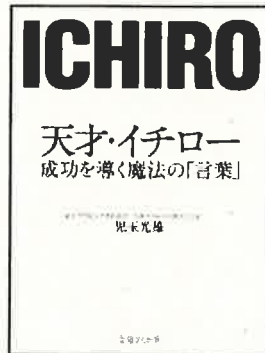
児玉光雄 著作リスト

NEW

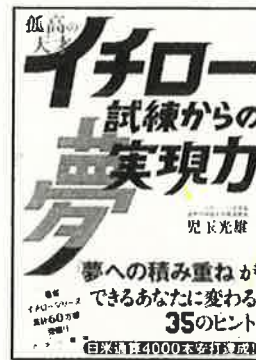


2014年3月出版
イースト・プレス
1300円＋税

NEW



2014年2月
イースト・プレス
648円＋税



2013年9月出版
パブラボ
1,365円



2013年9月出版
ルックナウ
1,470円



2013年5月出版
サンクチュアリ出版
1,365円



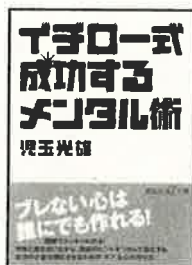
2013年3月出版
二見書房
1,365円



2013年2月出版
東邦出版
1,365円



2013年2月出版
ソフトバンククリエイティブ
1,000円



2012年11月出版
講談社
600円



2012年11月出版
イーストプレス
1,365円



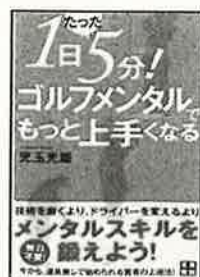
2012年6月出版
河出書房新社
1,260円



2012年5月出版
フォレスト出版
1,365円



2012年3月出版
イースト・プレス
1,365円



2011年11月出版
日東書院本社
945円



2010年9月出版
三笠書房
600円



2008年12月出版
晋遊舎
1,365円

Завдання: скласти історичну

[illegible]

7.12.2012

75952018 17310214

1. 1910-1911 1912 1913 1914 1915 1916 1917 1918 1919 1920 1921 1922 1923 1924 1925 1926 1927 1928 1929 1930 1931 1932 1933 1934 1935 1936 1937 1938 1939 1940 1941 1942 1943 1944 1945 1946 1947 1948 1949 1950 1951 1952 1953 1954 1955 1956 1957 1958 1959 1960 1961 1962 1963 1964 1965 1966 1967 1968 1969 1970 1971 1972 1973 1974 1975 1976 1977 1978 1979 1980 1981 1982 1983 1984 1985 1986 1987 1988 1989 1990 1991 1992 1993 1994 1995 1996 1997 1998 1999 2000 2001 2002 2003 2004 2005 2006 2007 2008 2009 2010 2011 2012 2013 2014 2015 2016 2017 2018 2019 2020 2021 2022 2023 2024 2025 2026 2027 2028 2029 2030 2031 2032 2033 2034 2035 2036 2037 2038 2039 2040 2041 2042 2043 2044 2045 2046 2047 2048 2049 2050 2051 2052 2053 2054 2055 2056 2057 2058 2059 2060 2061 2062 2063 2064 2065 2066 2067 2068 2069 2070 2071 2072 2073 2074 2075 2076 2077 2078 2079 2080 2081 2082 2083 2084 2085 2086 2087 2088 2089 2090 2091 2092 2093 2094 2095 2096 2097 2098 2099 2100 2101 2102 2103 2104 2105 2106 2107 2108 2109 2110 2111 2112 2113 2114 2115 2116 2117 2118 2119 2120 2121 2122 2123 2124 2125 2126 2127 2128 2129 2130 2131 2132 2133 2134 2135 2136 2137 2138 2139 2140 2141 2142 2143 2144 2145 2146 2147 2148 2149 2150 2151 2152 2153 2154 2155 2156 2157 2158 2159 2160 2161 2162 2163 2164 2165 2166 2167 2168 2169 2170 2171 2172 2173 2174 2175 2176 2177 2178 2179 2180 2181 2182 2183 2184 2185 2186 2187 2188 2189 2190 2191 2192 2193 2194 2195 2196 2197 2198 2199 2200 2201 2202 2203 2204 2205 2206 2207 2208 2209 2210 2211 2212 2213 2214 2215 2216 2217 2218 2219 2220 2221 2222 2223 2224 2225 2226 2227 2228 2229 2230 2231 2232 2233 2234 2235 2236 2237 2238 2239 2240 2241 2242 2243 2244 2245 2246 2247 2248 2249 2250 2251 2252 2253 2254 2255 2256 2257 2258 2259 2260 2261 2262 2263 2264 2265 2266 2267 2268 2269 2270 2271 2272 2273 2274 2275 2276 2277 2278 2279 2280 2281 2282 2283 2284 2285 2286 2287 2288 2289 2290 2291 2292 2293 2294 2295 2296 2297 2298 2299 2300 2301 2302 2303 2304 2305 2306 2307 2308 2309 2310 2311 2312 2313 2314 2315 2316 2317 2318 2319

7718 $\frac{1}{2}$ = 3011m. 7744 1 = 178

1896-1900

[illegible]

「星雲飛」 (Lucy 飛)

$$\frac{1}{\sqrt{3}} \frac{1}{\sqrt{2}} = \frac{1}{2}$$

7月22日 工廠一課
お世話になってます

田中 英人 9/1000 10号

4/19/23 4/19/23

$\Gamma \rightarrow \Gamma' \rightarrow \Gamma''$

F-90-1722

$\frac{1}{\sqrt{2}} \begin{pmatrix} 1 & i \\ 0 & 1 \end{pmatrix}$

非言語的 直視力・全視力

① 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12-13-14-15-16-17-18-19-20-21-22-23-24-25-26-27-28-29-30-31-32-33-34-35-36-37-38-39-40-41-42-43-44-45-46-47-48-49-50-51-52-53-54-55-56-57-58-59-60-61-62-63-64-65-66-67-68-69-70-71-72-73-74-75-76-77-78-79-80-81-82-83-84-85-86-87-88-89-90-91-92-93-94-95-96-97-98-99-100-101-102-103-104-105-106-107-108-109-110-111-112-113-114-115-116-117-118-119-120-121-122-123-124-125-126-127-128-129-130-131-132-133-134-135-136-137-138-139-140-141-142-143-144-145-146-147-148-149-150-151-152-153-154-155-156-157-158-159-160-161-162-163-164-165-166-167-168-169-170-171-172-173-174-175-176-177-178-179-180-181-182-183-184-185-186-187-188-189-190-191-192-193-194-195-196-197-198-199-200-201-202-203-204-205-206-207-208-209-210-211-212-213-214-215-216-217-218-219-220-221-222-223-224-225-226-227-228-229-230-231-232-233-234-235-236-237-238-239-240-241-242-243-244-245-246-247-248-249-250-251-252-253-254-255-256-257-258-259-260-261-262-263-264-265-266-267-268-269-270-271-272-273-274-275-276-277-278-279-280-281-282-283-284-285-286-287-288-289-290-291-292-293-294-295-296-297-298-299-300-301-302-303-304-305-306-307-308-309-310-311-312-313-314-315-316-317-318-319-320-321-322-323-324-325-326-327-328-329-330-331-332-333-334-335-336-337-338-339-340-341-342-343-344-345-346-347-348-349-350-351-352-353-354-355-356-357-358-359-360-361-362-363-364-365-366-367-368-369-370-371-372-373-374-375-376-377-378-379-380-381-382-383-384-385-386-387-388-389-390-391-392-393-394-395-396-397-398-399-400-401-402-403-404-405-406-407-408-409-410-411-412-413-414-415-416-417-418-419-420-421-422-423-424-425-426-427-428-429-430-431-432-433-434-435-436-437-438-439-440-441-442-443-444-445-446-447-448-449-450-451-452-453-454-455-456-457-458-459-460-461-462-463-464-465-466-467-468-469-470-471-472-473-474-475-476-477-478-479-480-481-482-483-484-485-486-487-488-489-490-491-492-493-494-495-496-497-498-499-500-501-502-503-504-505-506-507-508-509-510-511-512-513-514-515-516-517-518-519-520-521-522-523-524-525-526-527-528-529-530-531-532-533-534-535-536-537-538-539-540-541-542-543-544-545-546-547-548-549-550-551-552-553-554-555-556-557-558-559-560-561-562-563-564-565-566-567-568-569-570-571-572-573-574-575-576-577-578-579-580-581-582-583-584-585-586-587-588-589-590-591-592-593-594-595-596-597-598-599-600-601-602-603-604-605-606-607-608-609-610-611-612-613-614-615-616-617-618-619-620-621-622-623-624-625-626-627-628-629-630-631-632-633-634-635-636-637-638-639-640-641-642-643-644-645-646-647-648-649-650-651-652-653-654-655-656-657-658-659-660-661-662-663-664-665-666-667-668-669-670-671-672-673-674-675-676-677-678-679-680-681-682-683-684-685-686-687-688-689-690-691-692-693-694-695-696-697-698-699-700-701-702-703-704-705-706-707-708-709-710-711-712-713-714-715-716-717-718-719-720-721-722-723-724-725-726-727-728-729-730-731-732-733-734-735-736-737-738-739-740-741-742-743-744-745-746-747-748-749-750-751-752-753-754-755-756-757-758-759-760-761-762-763-764-765-766-767-768-769-770-771-772-773-774-775-776-777-778-779-780-781-782-783-784-785-786-787-788-789-790-791-792-793-794-795-796-797-798-799-800-801-802-803-804-805-806-807-808-809-810-811-812-813-814-815-816-817-818-819-820-821-822-823-824-825-826-827-828-829-830-831-832-833-834-835-836-837-838-839-840-841-842-843-844-845-846-847-848-849-850-851-852-853-854-855-856-857-858-859-860-861-862-863-864-865-866-867-868-869-870-871-872-873-874-875-876-877-878-879-880-881-882-883-884-885-886-887-888-889-890-891-892-893-894-895-896-897-898-899-900-901-902-903-904-905-906-907-908-909-910-911-912-913-914-915-916-917-918-919-920-921-922-923-924-925-926-927-928-929-930-931-932-933-934-935-936-937-938-939-940-941-942-943-944-945-946-947-948-949-950-951-952-953-954-955-956-957-958-959-960-961-962-963-964-965-966-967-968-969-970-971-972-973-974-975-976-977-978-979-980-981-982-983-984-985-986-987-988-989-990-991-992-993-994-995-996-997-998-999-1000-1001-1002-1003-1004-1005-1006-1007-1008-1009-1010-1011-1012-1013-1014-1015-1016-1017-1018-1019-1020-1021-1022-1023-1024-1025-1026-1027-1028-1029-1030-1031-1032-1033-1034-1035-1036-1037-1038-1039-104

1) $\frac{1}{2} \times 10 \times 10 = 50$

$$\alpha = \frac{1}{\sqrt{2}}$$

③ 12月19日 11:11
天元閣 大館

天元周敏达

愛の心で人を救う

7

7-10-77

~~80-1-2 Irving~~

人生以日为单位过好
人生以天为单位过好

7-77224

1974年7月14日 星期四

11-9-77

五

$$1 \cdot 7, 2 \cdot 2 + 7, 1 \cdot 2 \cdot d$$
$$34 \div 11 = 3 \text{ R } 1$$

1-y furtor 1-10

同前次。

2019. 9. 20. 17:10

192-0177

區人 千九百